

LA NEWSLETTER DU MOIS D'OCTOBRE



Parce que le bien-être
ne devrait pas
être une question de choix

Chaque fin de mois, vous recevez dans votre boîte mail une newsletter avec l'actualité de l'association pour le mois suivant, des informations positives, des exercices simples et rapides à mettre en place chez vous. En bref, une petite lettre gratuite et positive, remplie d'astuces et de conseils pour terminer ou commencer chaque mois avec Amour et Joie.

Evénements mensuels cours collectifs de sophrologie



TERRASSON - LA MAISON ZEN
TOUS LES MARDIS
18H30 - 19H45



BEAUMONTOIS EN PÉRIGORD
SALLE DE LA CALYPSO
JEUDI 06 NOVEMBRE
10H - 11H15

+ d'infos sur paulinemenu.fr

BEAUMONTOIS EN PÉRIGORD

ASSOCIATION AU FIL DE LA TRAME - À LUNE ISSON

Rencontre bien-être
le mercredi 07 novembre

OUVERT À TOUS

20€



Nous nous retrouvons une fois par mois pour les rencontres bien-être, une soirée ancrée dans l'amour, la douceur et la bienveillance.

Au programme :

- 1h15 de sophrologie et/ou d'auto massage
- Visualisation guidée & soin d'auto-guérison
- Tirage de cartes et interprétation des messages (*facultatif*)
- Auberge espagnole - Apéritif dînatoire (*facultatif*)

Les infos

- 62 AVENUE RHINAU - SALLE N°3
DE LA CALYPSO (CÔTÉ PARKING)
- DE 18H À 22H
- INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES



AU FIL DE LA TRAME ET À LUNE-ISSON VOUS PROPOSENT

VOTRE PROGRAMME

Bien-être

POUR OCTOBRE, NOVEMBRE ET DÉCEMBRE 2025

18 H	RENCONTRE BIEN-ÊTRE	
22 H	Sophrologie - Autoguérison - Tirage de cartes - Auberge espagnole les mercredis 05/11 - 03/12	20€
10 H	COURS COLLECTIF DE SOPHROLOGIE	
11H15	Gestion du stress - Relaxation - Respiration - Sérénité les jeudis 06/11 - 04/12	15€
10 H	ATELIER RELAXATION, SOIN & AUTO GUÉRISON	
11H15	Ancrage - Chakras - Autoguérison - Accompagnement énergétique les lundis 17/11 - 01/12 - 15/12 - 22/12 les samedis 15/11 - 22/11 - 13/12 - 20/12	15€
16 H	ATELIER RELAXATION, SOIN & AUTO GUÉRISON	
17H15	Ancrage - Chakras - Autoguérison - Accompagnement énergétique les mercredis 12/11 - 26/11 - 10/12	15€
SUR R D V	MASSAGES BIEN-ÊTRE	
	Pauline vous propose des séances de massage uniquement sur rdv : Californien (relaxant et enveloppant) 1h20 Amma Assis (habillé) 30 minutes	80€ 20€
	du mercredi 05/11 au jeudi 06/11	
	du mercredi 03/12 au vendredi 05/12	

INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES :

PAULINE 06 40 76 65 21 | FLORENCE 06 26 30 29 11

SALLE N°3 DE LA CALYPSO (CÔTÉ PARKING)
62 AVENUE RHINAU - BEAUMONT-DU-PÉRIGORD

JE VOUS ÉCRIS DEPUIS MON NUAGE MAGIQUE...

pour vous annoncer que mon tout premier livre jeunesse vient de paraître. Ao et Massao, oeuvre chaque nuit pour aider les enfants, petits et grands, à s'endormir. Une histoire pleine de magie, pour passer de douces nuits.

Dès 7 ans
Réservez-le dès à présent



PAULINE MENUT



Aa
et le nuage magique





Pauline Menut est sophrologue et masseuse bien-être, en Dordogne. Elle a toujours eu une imagination débordante. Proche des gens, des animaux, de la nature, c'est avec cœur qu'elle partage ses enseignements et sa vision de la vie. Les yeux tournés vers le ciel, elle rêve d'un monde doux, sincère, paisible, et c'est ce qu'elle souhaite transmettre à travers ses écrits.

Je suis Massao, un nuage magique ! Chaque nuit je voyage dans le ciel et accueille à mon bord les enfants qui ont besoin d'amour et de réconfort.

Si tu as envie de me rencontrer, de parler aux étoiles et de t'amuser, je te donne rendez-vous chaque nuit, depuis ton lit ! Tu pourras rencontrer tes nouveaux amis, Ao, Stella et Lily !

Ao et le nuage magique, c'est plus qu'un livre... c'est la magie de la vie !



15€



Au fil de la 3e Trame

Il est Beau'mont livre

8 & 9 NOVEMBRE 2025

*Programme
& présentation*



DE 9 H À 17 H

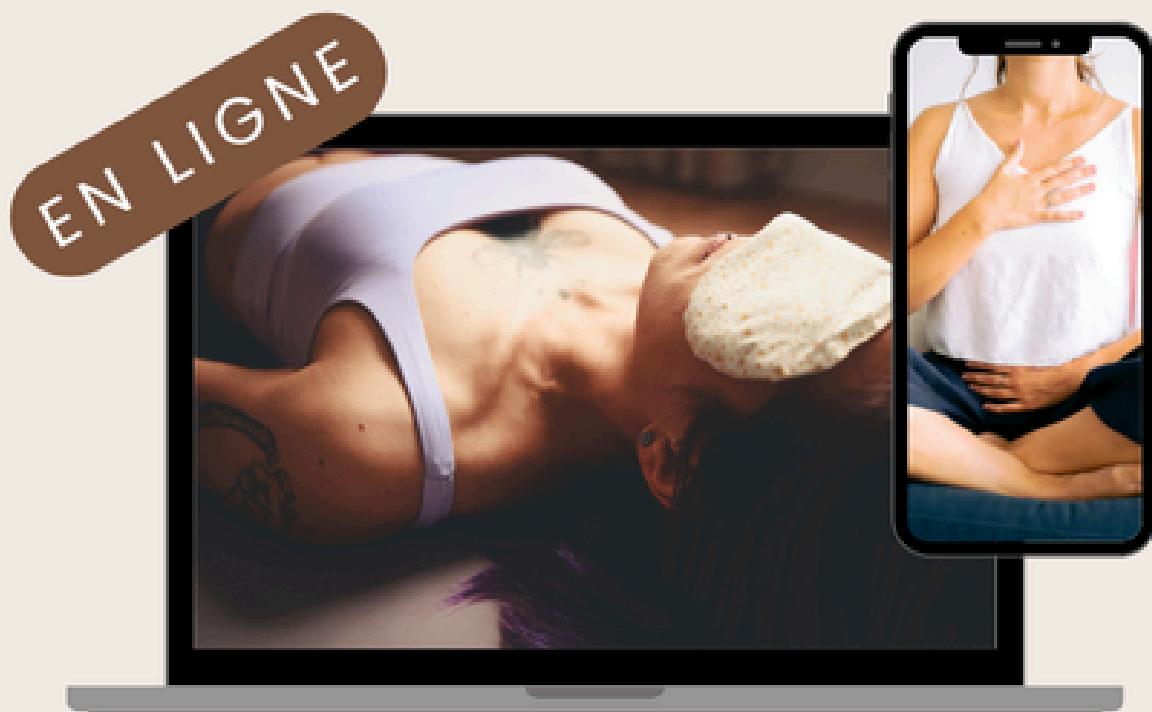
AUTEURS . PHOTOGRAPHES . PEINTRES . SCULPTEUR
LECTURE À VOIX HAUTE . SOLO CLOWNESQUE
PHOTO-PORTRAIT . JEUX . ÉCRITURE
ATELIERS & DISCUSSIONS :
SOPHROLOGIE . SOIN ÉNERGÉTIQUE . TIRAGE DE CARTES

MAISON DE PAYS, PLACE CENTRALE
BEAUMONT-DU-PÉRIGORD

BUVETTE & PETITE RESTAURATION SUR PLACE



LA SPHÈRE PLATEFORME BIEN-ÊTRE



ENFANTS - ADOS - ADULTES

“Et si prendre soin de votre santé mentale devenait simple, accessible et à portée de souffle ?”

LA SPHÈRE

EN M'INSCRIVANT DÈS AUJOURD'HUI J'AI ACCÈS À :

des exercices de sophrologie, de respiration, de relaxation,
des soins énergétiques...



À VENIR :

de nouvelles vidéos toutes les semaines, des cours collectifs en live & replay, des guidances, des exercices d'auto massages, de yoga assis, des livres audios, des workbooks et programmes bien-être...



LA SPHÈRE

**UN COCON EN LIGNE
POUR CULTIVER VOTRE
BIEN-ÊTRE.**

Le bien-être n'attend pas :
je commence aujourd'hui.

www.paulinemenu.fr

A wide-angle photograph of a sunset over a calm sea. The sky is filled with soft, pastel-colored clouds in shades of pink, orange, and blue. In the lower half of the image, numerous small figures of people are scattered across the water, some appearing to be swimming or surfing. The horizon line is visible in the distance.

“Souviens-toi qu'il existe deux types de fous : ceux qui ne savent pas qu'ils vont mourir, ceux qui oublient qu'ils sont en vie.”

Matthieu Ricard

Prélude au sommeil

Cette respiration vous offre une détente presque instantanée, c'est pourquoi je propose souvent à mes consultants de la pratiquer le soir, au moment du coucher.

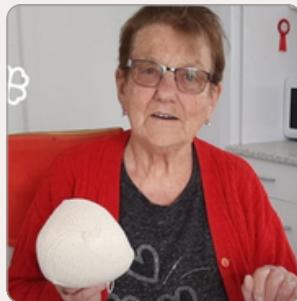
- J'inspire et expire 3 fois sur 4 secondes
- J'inspire et expire 3 fois sur 5 secondes
- J'inspire et expire 3 fois sur 6 secondes
- J'inspire et expire 3 fois sur 7 secondes

Si la respiration est agréable, vous pouvez faire le chemin inverse :

- J'inspire et expire 3 fois sur 7 secondes
- J'inspire et expire 3 fois sur 6 secondes
- ... ainsi de suite jusqu'à 4 secondes.

Belle détente à tous !





Les bonnes nouvelles

@GOSSIPROOM

Depuis plus de 21 ans, Chen Si passe chaque week-end sur le pont du Yangtsé à Nankin, le plus grand de Chine, pour empêcher les suicides. Armé de bienveillance et d'écoute, il a déjà sauvé près de 500 vies. Par le passé perdu lui-même, il rend aujourd'hui la compassion qu'un inconnu lui avait offerte.

Chaque samedi et dimanche, de 8h à 17h, il tend la main à ceux au bord du vide, leur murmurant : "Ne renonce pas. Tu n'es pas seul." Un héros discret, symbole de courage et d'humanité silencieuse.

@LE.MEDIA.POSITIF

À 95 ans, Suzanne tricote des prothèses mammaires en coton pour les femmes atteintes de cancer du sein ! Avec l'association Les Petites Mains, la nonagénaire en confectionne trois par jour. Selon elle, c'est une belle manière de s'occuper tout en rendant service.

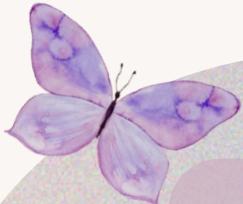
@LE.MEDIA.POSITIF

Enfant de la lune, Zacharia a pu faire sa rentrée en 6e grâce à un bel élan de solidarité. Des films anti-UV ont par exemple pu être posés sur les fenêtres de son collège. Des travaux financés en grande partie par une cagnotte qui a permis de récolter 14 000 euros.



“Le mental est la dernière partie de vous-même qu'il faut écouter. Il pense à tout ce que vous pouvez perdre. Le cœur pense à tout ce que vous pouvez donner, et l'âme pense à tout ce que vous êtes.”

Ralph Waldo Emerson



“S'AIMER COMMENCE À L'INTÉRIEUR DE SOI”

BIENVENUE DANS LA GUIDANCE DU MOIS !

Depuis très jeune, je ressens, vois et entends beaucoup de choses, je pensais que tout le monde ressentait les mêmes choses, puis en grandissant je me suis rendue compte que ce n'était pas toujours le cas. Alors j'ai tu cette sensibilité, je l'ai gardée et préservée au plus profond de moi. Après quelques années, elle s'est réveillée, a réapparu comme une évidence, un cadeau à offrir que je ne pouvais laisser dormir.

Depuis, j'accompagne et guide avec mon cœur.

Les cartes sont un outil merveilleux pour laisser paraître les messages.

Je les utilise comme un support, ce n'est en rien de la voyance ou de la prédiction. Tout ce qui est mentionné en séance, vous le savez au fond de vous, on est justement là pour mettre en lumière les blocages, les interrogations et laisser remonter à la conscience toutes les possibilités d'évolution.

“Le sens de la vie est de trouver votre don, le but de la vie est de le donner.”

Je propose des séances individuelles ou collectives (en famille, entre amis).
Une séance dure minimum 1h15.
Rendez-vous sur paulinemenu.fr

VOTRE GUIDANCE JUSTE EN BAS 





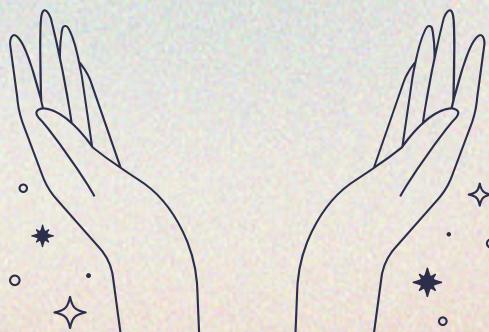
Respirez

Connectez-vous à votre souffle, à votre cœur.
Laissez votre intuition vous guider vers un des
numéros ci-dessous :

999

333

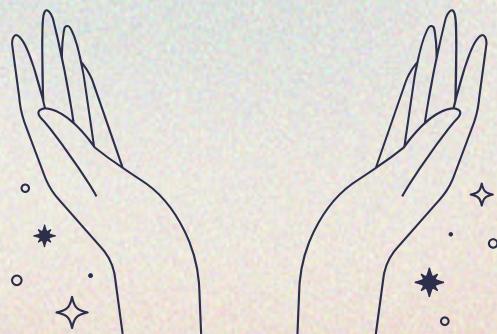
777

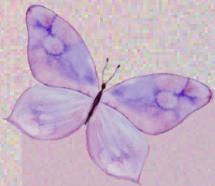


Prenez encore une
profonde respiration

...

et découvrez votre message





333 - Harmonie, sécurité, famille, partenariat, union...

Ce message vient vous apporter une clarification. Quelque chose qui auparavant était lourd est aujourd'hui plus léger. Cela est possible car vous avez fait ou allez faire le travail nécessaire : lâcher prise. Vous prenez conscience que les choses essentielles de la vie sont souvent les plus simples : l'amour de votre famille, de votre conjoint.e, la chaleur de votre foyer, l'amour que vous vous portez... Il est question ici de sécurité et d'union. Quelque chose de solide est en train d'être créé, ancré, ne relâchez pas vos efforts, l'harmonie est en route, si toutefois elle n'est pas déjà là.

Autres significations : célébrations, contrats, romantisme, félicité.

Signes : chiffre avec 3, panneaux affichages, de direction, publicités, écritures ou lectures.

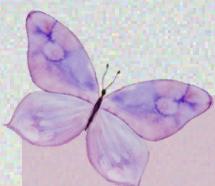


999 - Progression, transition, abondance, discipline...

On me montre un bateau avec de chaque côté : 3 objets qui l'équilibrent parfaitement. Ce bateau, à l'image de votre vie, vient vous confirmer un équilibre qui se met en place. Cet équilibre est possible seulement si vous cessez de regarder vers le passé. L'abondance se trouve dans votre présent, dans la discipline que vous instaurez et l'envie que vous avez d'aller de l'avant. Il est question d'avancer pas à pas, sans vous retourner. Chacun de vos pas vous permet d'accéder à ce qu'il y a de meilleur pour vous, n'en doutez pas. Ayez confiance, le présent est votre meilleur allié, votre état naturel de joie, revenez-y à chaque instant.

Autres significations : confiance (en vous, en vos choix, en vos ressentis...), paperasse, direction, équilibrer vos polarités (féminin, masculin).

Signes : rat/souris, chat, oiseau bleu, étoile, coquillage, 39, 57, 17, 37.



777 - Succès, expansion, ancrage, amour, patience...

Je vois une période de calme, de douceur qui est la bienvenue. Vous récoltez toutes les belles choses que vous avez pu semer ces derniers mois. Mais même si cette période est calme et douce, on vous demande un certain dynamisme afin que les choses se mettent en place correctement pour vous. Ce n'est pas le moment de lâcher vos prières, vos envies, au contraire on vous demande de rester ancré dans toutes les choses positives que vous avez su mettre en place. Profitez de la douceur, de la joie, du succès de ces instants. Partagez autour de vous l'amour et la lumière qui vous habitent. Laissez derrière vous tout ce qui n'a plus sa place dans votre vie aujourd'hui, sans oublier d'arroser chaque jour vos nouvelles victoires, petites et grandes. Restez ancré dans le présent (*cadeau, en français et en anglais*), ayez pleinement confiance en la Vie, et remerciez chaque jour pour les cadeaux qu'elle vous offre.

Autres significations : victoire, naissance, bonne nouvelle, ancrage, contentement, Foi.

Signes : Cigogne ou oiseau blanc, écureuil, 34,18, fleur jaune, couronne, papillon, arrosoir.

[romance](#)[spiritualité](#)[roman](#)[fantasy](#)[dystopie](#)

@READANDBREATH_

MON AVIS SUR

Plus jamais sans moi

Avis :

Plus jamais sans moi a été bien plus qu'un simple livre, il a été mon miroir, mes pensées, mon maître.

Il y a des histoires qui résonnent tellement fort dans notre cœur, si bien que l'on a l'impression qu'elles ont été écrites pour soi. C'est le sentiment que cette lecture m'a procuré, de la première à la dernière phrase.

Si vous me demandez de quoi parle ce livre, je vous dirais que :

Constance, une trentenaire et brillante avocate, est tombée amoureuse de son patron, Lucas, qui est marié. Elle décide de changer de boîte, et signe un nouveau contrat dans un cabinet d'avocats très bien réputé. Mais lorsqu'elle découvre qu'elle doit effectuer une période d'essai d'un genre peu conventionnel, sa vie s'effondre. Des questionnements, des peurs, de la colère... Alors, osera-t-elle sauter dans l'inconnu ?

Mais si vous me demandez vraiment de quoi parle ce livre, je vous dirais que :

Constance a toujours souffert de dépendance affective. Aujourd'hui, elle n'arrive pas à se détacher de Lucas qui pourtant ne lui apporte plus rien. Elle est malheureuse, elle manque d'amour alors que c'est une femme merveilleuse. Je vous dirais que les femmes qu'elle va rencontrer sur son chemin sont d'une beauté incroyable. Manon & Louise ont été des phares dans la nuit pour Constance, mais qu'elles ont elles aussi, des choses à guérir. Je vous dirais que ce livre parle de nos histoires d'amour, de nos amitiés, qu'il touche de près aux corps de la femme, à notre manière d'aimer, mais surtout... de s'aimer, soi.

Ceci n'est que la partie visible de l'iceberg, et si vous osez plonger dans ce livre, vous découvrirez l'histoire de Constance, mais peut-être aussi un peu de la vôtre. Vous comprendrez que nos peurs, nos croyances sont issues de notre mental, mais qu'au fond de nous, dans le silence intérieur, notre cœur nous parle à chaque instant.

Je peux dire que ce livre a été une confirmation : je suis sur le bon chemin. J'ai toujours eu du mal à m'aimer, j'ai toute ma vie chercher l'amour en l'autre, alors qu'en fait il n'a jamais été ailleurs qu'en moi.

Et j'espère que, toi qui me lis, Constance pourra t'embarquer sur ce chemin, toi aussi.

Avec amour,
Pauline

“Tant que je cherche en l'autre la complétude que je suis déjà, toute relation sera difficile et vaine. Il ne s'agit pas de combler nos carences l'un l'autre, mais de s'ajouter l'un à l'autre. Mais avoir conscience que la complétude que j'attends en l'autre n'est qu'en moi, même si je n'en ai pas encore fait l'expérience, c'est déjà se donner la possibilité de faire des choix différents.”

“Je suis âgée, et il m'a fallu des décennies pour comprendre que la seule chose qui compte est l'amour que tu offres et que tu reçois, et avant tout, de toi-même. Tu le sais pour écrire ces mots, mais le plus difficile est de ne pas laisser la vie te les faire oublier.”





“Que la force me soit donnée de supporter ce qui ne peut être changé et le courage de changer ce qui peut l'être, mais aussi la sagesse de distinguer l'un de l'autre.”

Marc Aurèle

LA RECETTE DU MOIS



GRATIN DE COURGETTES EXPRESS

Un gratin de courgettes délicieux et sain !

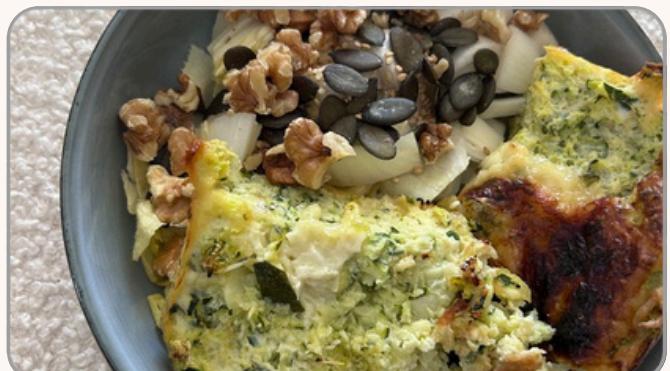
- Dans un plat allant au four mélangez 4 à 5 œufs
- Mixez 2 courgettes crues et déposez-les sur les œufs
- Assaisonnez avec les épices et herbes de votre choix
- Déposez du fromages (chèvre ou emmental...)
- Faites cuire le tout 30 minutes à 180°
- Dégustez

Pour plus d'esthétisme, vous pouvez déposer sur le dessus de votre gratin quelques courgettes coupées en tranches.

Accompagnez votre plat d'une généreuse salade, de viande... laissez-vous inspirer !

INGRÉDIENTS

- 5 OEUFS
- 2 COURGETTES
- HERBES & ÉPICES
- FROMAGES (CHÈVRE OU EMMENTAL)



MES ADRESSES BIEN-ÊTRE



Sheng Zen avec Antoine :

À Terrasson : La maison Zen tous les jeudis matin de 18h à 19h

À Brive : New Danse Studio tous les lundis matin de 9h30 à 10h30



MES ADRESSES UTILES



Mille mercis à ma maman qui essaye un maximum de relire et corriger chaque newsletter.

Auteure
Écrivaine publique
Éditrice aux éditions Au Fil De La Trame

06.26.30.29.11 | flo.darignac@orange.fr
<https://flodarignac.wixsite.com/website>



- Aménagement intérieur/extérieur
- Dépannage

RANOUX GUILLAUME

guillaume.ranoux@sfr.fr

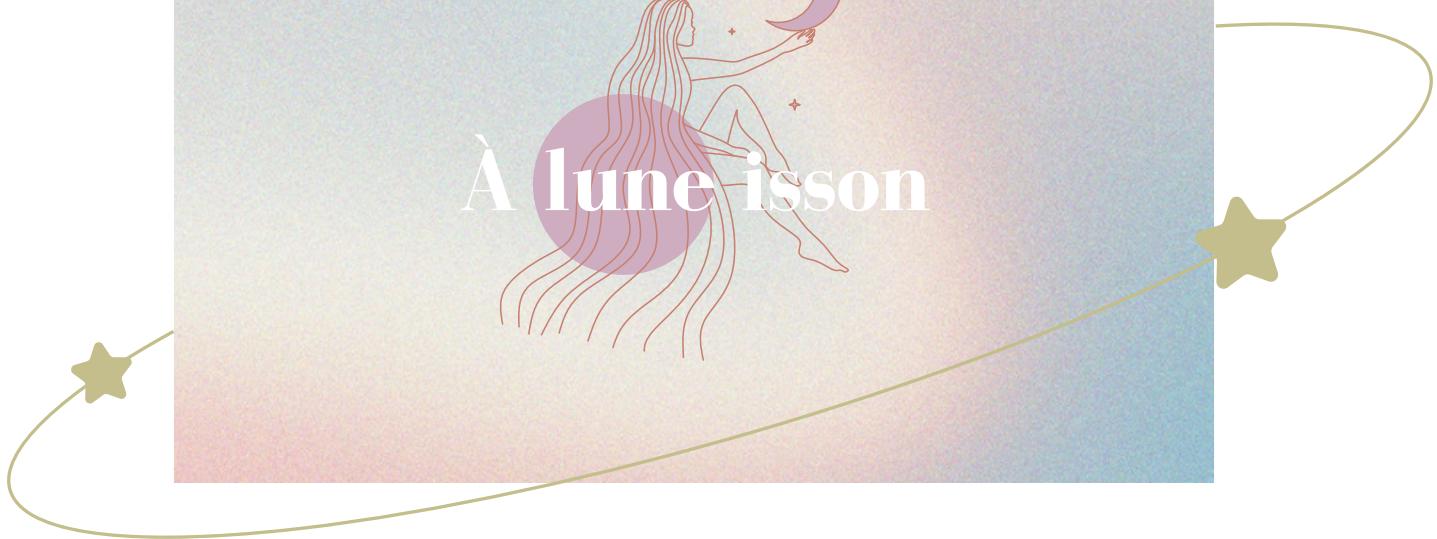
06.78.24.96.00



@CHEZ TACO
 @CHEZ.TACO
 06 71 38 26 36

MERCI D'AVOIR LU CETTE
NEWSLETTER

J'ESPÈRE QU'ELLE AURA SU RÉCHAUFFER VOS
COEURS ET REMPLIR VOS AGENDAS DE DOUCEUR.
À TRÈS BIENTÔT,
PAULINE



Si vous ne souhaitez pas recevoir cette newsletter chaque mois vous pouvez bloquer
ou supprimer les mails provenant de cette adresse.